

# **La mayordomía de tu cuerpo**

**Por Matt Damico**

## **Tabla de contenido**

### **Introducción**

### **Parte I: Un inicio encarnado**

### **Parte II: Un Dios encarnado**

### **Parte III: Para qué sirve el cuerpo**

Hecho para la adoración

Dominio fecundo

### **Parte IV: Consideraciones de mayordomía**

Trabajar el jardín: Entrenamiento corporal

Ejercicio

Dos errores por evitar

Beneficios

Cuidar del huerto: Alimento y sexo

Alimento

Sexo

### **Parte V: Más consideraciones sobre la mayordomía**

Llevar tu cuerpo a la iglesia

Dejar tu teléfono

¿Pero que acerca de?

### **Conclusión: La eternidad**

## Introducción

El apóstol Juan escribió una breve carta, casi una nota, a su amigo Gayo. Juan dijo que “tenía muchas cosas que [escribirle]”, pero no lo escribió todo porque esperaba “[verlo] pronto y [hablar] cara a cara” (3Jn 13-14). Ya que Juan tenía muchas cosas que decir y que omitió, vale la pena señalar lo que sí decidió incluir. Es una pequeña carta alentadora, en la que Juan elogia cómo se ha comportado Gayo y expresa su apoyo a Gayo contra aquellos que se le oponen.

Pero es el saludo de Juan lo que quiero resaltar. Ora para que todo le vaya bien a Gayo y para “que seas prosperado en todo así como prospera tu alma, y que tengas buena salud” (3Jn 2).

¿Captaste eso? Una de las oraciones de Juan por su amigo es que goce de buena salud. ¿Por qué pediría algo así? Ciertamente hay cosas más importantes que buena salud, que Juan podría mencionar en oración a favor de Gayo, ¿verdad? Tal vez. Pero detrás del saludo y la oración de Juan está la creencia de que nuestros cuerpos importan y que el bienestar de nuestros cuerpos es digno de oración.

Lo que quiero hacer a lo largo de esta guía es ayudarte a ver las enseñanzas de la Biblia sobre el cuerpo humano y ayudarte a comprender tu responsabilidad como mayordomo del cuerpo que Dios te ha dado.

## Parte I: Un inicio encarnado

Como ocurre con muchos temas importantes, el mejor lugar para comenzar nuestras consideraciones son los primeros capítulos de Génesis. Moisés establece el escenario en Génesis 1 al decirnos que Dios creó los cielos y la tierra, formando las estructuras de la creación y llenándolas de vida. Cada día presenta un nuevo milagro: luz que brilla, formación de tierra, plantas que brotan, criaturas que viven. Y a lo largo del camino leemos el veredicto divino: “Vio Dios que era bueno”. Creó todas las cosas con Su palabra soberana y luego se deleitó en Su obra.

El sexto día, sin embargo, ofrece un giro en la trama. Habiendo completado la formación del mundo natural, la Divinidad dialogó y decidió crear algo para proteger, conservar, expandir y gobernar sobre esta creación:

“Hagamos al hombre a Nuestra imagen, conforme a Nuestra semejanza; y ejerza dominio sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo, sobre los ganados, sobre toda la tierra, y sobre todo reptil que se arrastra sobre la tierra” (Gn 1:26).

Sin embargo, lo que distingue a esta creación no es solo la tarea encomendada al hombre, sino también cómo se hizo. Moisés escribe,

Dios creó al hombre a imagen Suya, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó (Gn 1:27).

Los animales no fueron hechos a imagen de Dios. Tampoco lo fueron los árboles, ni las estrellas. El hombre —varón y mujer— fue creado a la propia imagen de Dios. Y después de darle al hombre la tarea de ser fructífero, multiplicarse y ejercer dominio, Dios declara que esta creación portadora de imagen es “bueno en gran manera” (Gn 1:31).

Quizás hayas notado que, cuando llegas al final de Génesis 1, sabemos bastante acerca de la tarea encomendada al hombre, pero no sabemos mucho acerca de qué es el hombre o cómo Dios lo diseñó. Así que seguimos leyendo y dejamos que Génesis 2 nos acerque más a la escena.

Génesis 2 nos dice que “el SEÑOR Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz el aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente” (Gn 2:7). Ahí está, el primer vistazo sobre de lo que está hecho el hombre. Él fue creado del polvo de la tierra, construido desde cero y luego lleno del aliento de vida.

Al seguir leyendo vemos que, dada la tarea que Dios le dio al hombre de llenar la tierra y ejercer dominio, “no es bueno que el hombre esté solo” (Gn 2:18). Tiene tareas que realizar que no se puede cumplir en soledad. Pero entre los animales no existe ningún compañero adecuado, por eso el Señor se encarga de que este problema se resuelva: “Le haré una ayuda adecuada para él”. “Entonces el SEÑOR Dios hizo caer un sueño profundo sobre el hombre, y *este* se durmió. Y Dios tomó una de sus costillas, y cerró la carne en ese lugar. De la costilla que el SEÑOR Dios había tomado del hombre, formó

una mujer y la trajo al hombre” (Gn 2:21-22). La idoneidad de la mujer como ayuda del hombre se debe a que está hecha de él.

Así fueron creados Adán y Eva, y la misma existencia física y encarnada nos ha sido transmitida de generación en generación. Si eres hombre, compartes características físicas con Adán. Si eres mujer, las compartes con Eva.

Estos primeros capítulos de Génesis son, para decir lo obvio, una introducción a la comprensión del cuerpo humano, pero también son fundamentales. Sin la narrativa inspirada capturada en estos capítulos, nos quedaríamos con conjeturas y confusión.

Entonces, ¿qué aprendemos de Génesis 1 – 2, y cómo contribuyen estos capítulos a nuestra comprensión del cuerpo? Permíteme sugerir algunas respuestas:

1. Primero, Dios crea nuestros cuerpos. Esto significa que quiere que los tengamos y los veamos como Él los ve.
2. Segundo, Dios crea nuestros cuerpos *buenos*. Dios no se equivocó al formar al hombre y a la mujer, y no se equivocó al formarnos a nosotros. Creó a Adán y Eva como personas encarnadas *antes* de la caída de Génesis 3. Sus cuerpos no eran, entonces, algo inherentemente negativo y peligroso, sino parte de la buena creación.
3. Tercero, recibimos nuestros cuerpos. Esto es el inverso de la primera conclusión: Él da, nosotros recibimos. Estas simples verdades son rechazadas a nuestro alrededor, ya que la gente cree que pueden definir su realidad física. Pero nuestros cuerpos no son lienzos en blanco sobre los que creamos lo que queremos, sino que vienen con algunas respuestas integradas en ellos. Por ejemplo, nuestro cuerpo nos dice si somos hombre o mujer. Si nuestra mente nos dice lo contrario, no tenemos derecho a derrocar lo que Dios hizo al crearnos. En cambio, alineamos nuestra mente con la realidad de nuestro cuerpo. Dios hizo nuestros cuerpos; los hemos recibido.
4. Cuarto, nuestros cuerpos son importantes. Dios nos los da y nos da una tarea que realizar con ellos: ser fructíferos, ejercer dominio. Queremos administrar nuestros cuerpos de una manera que nos permita cumplir las tareas que Dios nos asigna.

### **Discusión y reflexión:**

1. ¿Qué conclusión del Génesis te resulta más útil? ¿Hay cosas mencionadas en esta sección que anteriormente no habías considerado?
2. ¿Puedes pensar en un ejemplo cultural actual en el que el diseño de Dios para nuestros cuerpos esté siendo derrocado?

## Parte II: Un Dios encarnado

El relato de Génesis presenta un caso simple y obvio, dejando muy claro que Dios quiso que tuviéramos cuerpos y que nuestros cuerpos son buenos. Pero si alguien necesitaba más evidencia, la encarnación del Hijo de Dios debería ser más que suficiente.

La Biblia enseña, y los cristianos siempre han creído, que Dios existe en tres personas: Padre, Hijo y Espíritu Santo. La bendita Trinidad ha disfrutado de la bienaventuranza perfecta por toda la eternidad dentro de la Deidad. El Evangelio de Juan nos dice que la segunda persona de la Deidad es “el Verbo”: “En el principio *ya* existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios” (Jn 1:1). El Verbo existe eternamente *con* Dios y *como* Dios.

Éstas son verdades alucinantes y alentadoras. Y esto sigue. Unos versículos más adelante, Juan hace la increíble afirmación de que “el Verbo se hizo carne, y habitó entre nosotros, y vimos Su gloria” (Jn 1:14). El Verbo, que existe desde el principio y que es Dios mismo, se hizo carne.

¿Significa esto que Jesús permaneció mayoritariamente espíritu y solo *parecía* tener un cuerpo? No. De hecho, esa creencia ha sido condenada desde el primer siglo como enseñanza falsa y peligrosa. Jesús no pretendía ser un hombre. Era total y verdaderamente humano.

¿Por qué Dios el Hijo tomó carne humana? Para redimir a los pecadores encarnados. La redención que quería realizar era la redención de todo nuestro ser, cuerpo y alma. Y para redimirnos plenamente, tuvo que llegar a ser plenamente como nosotros. El escritor de Hebreos señala precisamente este punto:

Así que, por cuanto los hijos participan de carne y sangre, también Jesús participó de lo mismo, para anular mediante la muerte el poder de aquel que tenía el poder de la muerte, es decir, el diablo, y librar a los que por el temor a la muerte, estaban sujetos a esclavitud durante toda la vida. Porque ciertamente no ayuda a los ángeles, sino que ayuda a la descendencia de Abraham. Por tanto, tenía que ser hecho semejante a Sus hermanos en todo, a fin de que llegara a ser un sumo sacerdote misericordioso y fiel en las cosas que a Dios atañen, para hacer propiciación por los pecados del pueblo. Pues por cuanto Él mismo fue tentado en el sufrimiento, es poderoso para socorrer a los que son tentados (Heb 2:14-18).

Jesús tomó carne y sangre para poder salvar a los pecadores de carne y sangre. En todo se hizo semejante a nosotros, para poder salvarnos hasta lo sumo. No vino solo para salvar nuestras almas, sino para salvarnos por completo.

Un escritor de la iglesia primitiva, Gregorio Nacianceno, lo expresó de esta manera:

Lo que Él no ha asumido, no lo ha sanado; pero aquello que está unido a Su Divinidad también se salva. Si solo la mitad de Adán cayó, entonces lo que Cristo asume y salva puede ser también la mitad; pero si toda su

naturaleza cayó, es necesario que se una a toda la naturaleza del que fue engendrado, y así ser salvado en su conjunto.

En otras palabras, si Jesús no asumió una naturaleza plenamente humana, entonces nuestra naturaleza plenamente humana no puede ser redimida. Si Jesús no hubiera tomado carne, nuestros cuerpos habrían quedado fuera de escena. Esto sería solo una buena noticia a medias, ya que nuestras almas y nuestros cuerpos están sujetos a los efectos del pecado y requieren redención. Cuando Adán cayó, el cuerpo que fue creado bueno quedó sujeto a la fragilidad y la debilidad. El trabajo se volvió difícil, su cuerpo podía enfermarse y lastimarse, las cosas no siempre funcionaban como debían y el proceso de envejecimiento lo debilitó hasta que finalmente murió.

Entonces el eterno Hijo de Dios, el que era en forma de Dios, se despojó a Sí mismo tomando forma de siervo y naciendo hecho semejante a los hombres (Fil 2:6-7). ¿Por qué nació a semejanza de los hombres? Para poder morir en forma humana. Solo lo que se asumió podía ser redimido.

La encarnación de Jesucristo trasciende nuestro entendimiento, pero está ahí en las páginas de los Evangelios. Jesús crece, come, duerme, llora, canta, vive y muere. Mateo registra que cuando los discípulos vieron por primera vez a Jesús después de que resucitó de entre los muertos, “abrazaron Sus pies” (Mt 28:9). ¿Por qué Mateo señalaría un detalle tan minucioso? Para dejar en claro que se trataba de una persona real, los discípulos estaban viendo y tocando. Jesús no fue una aparición, ni antes ni después de Su resurrección. Es un hombre, de principio a fin. E, increíblemente, sigue siéndolo. Ascendió al cielo con Su cuerpo (Hch 1:6-11), y ahora está sentado a la diestra de Dios en carne humana.

Dios creó nuestros cuerpos buenos. Y el Hijo de Dios tomó un cuerpo para sí mismo para poder redimir a los pecadores encarnados.

### **Discusión y reflexión:**

1. ¿Cómo has visto los efectos de la caída manifestados en tu vida física y en la de quienes te rodean?
2. ¿Por qué el Hijo de Dios tuvo que encarnarse?

### Parte III: Para qué sirve el cuerpo

A estas alturas debería quedar muy claro que nuestros cuerpos no son simplemente algo que *tenemos*, como un traje permanente de ropa. Más bien, nuestros cuerpos son parte de quiénes somos. No existe una versión “verdadera” de nosotros mismos que exista aparte de nuestros cuerpos. Los seres humanos existen como almas encarnadas y, tal como está establecido en la creación y en la encarnación de Jesucristo, este es un buen arreglo.

Ahora que sabemos que nuestros cuerpos son un buen regalo de Dios, una pregunta importante que debemos hacernos es: “¿Para qué sirven nuestros cuerpos?”. Por muy tentador que pueda ser comenzar a enumerar una lista de pasos prácticos para cuidar tu cuerpo, solo sabremos qué pasos tomar si sabemos qué propósito tienen nuestros cuerpos. Si alguien tiene un martillo, pero no sabe que su propósito es clavar clavos en madera y paredes, podría terminar intentando usarlo para algo que no tiene ninguna relación. El problema es que, si intentas usarlo de una manera para la que no está diseñado, no funcionará. Puedes intentar comer espaguetis con un martillo y es posible que te entren algunos fideos en la boca, pero el martillo no sirve para eso. Solo cuando sepas para qué sirve podrás empezar a hablar de la técnica necesaria para usar un martillo de forma eficaz.

Lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. Antes de conocer las técnicas de mayordomía fiel, necesitamos conocer el propósito del cuerpo.

#### Hecho para la adoración

Para responder a esa pregunta, quiero mirar primero Romanos 12:1: “Por tanto, hermanos, les ruego por las misericordias de Dios que presenten sus cuerpos *como* sacrificio vivo y santo, aceptable a Dios, *que es* el culto racional de ustedes”.

Pablo insta a sus lectores a que “presenten sus *como* sacrificio vivo”. ¿Qué sabemos sobre los sacrificios? Por un lado, normalmente no están “vivos” cuando son ofrecidos. Los sacrificios del Antiguo Testamento eran animales sacrificados para expiar los pecados del pueblo. Pero Cristo vino para morir en lugar de los pecadores, para ser el Cordero de Dios (Jn 1:29). Así que ya no hay necesidad de sacrificios sangrientos. La sangre de Cristo es suficiente; todo lo que tenemos que hacer es creer. Entonces Pablo no quiere decir que presentemos nuestros cuerpos como este tipo de sacrificio del Antiguo Testamento.

En cambio, Pablo nos exhorta a ver nuestros cuerpos como algo que ofrecemos a Dios para Su servicio. Todo nuestro ser pertenece a Dios: cuerpo y alma. Y Pablo quiere que todo lo que hacemos en nuestros cuerpos sea ofrecido al servicio de Dios.

Cómo hacemos esto? Pablo nos dice: viviendo vidas santas, con todo el corazón y todo el cuerpo dedicados a Dios. Anteriormente en Romanos, Pablo escribió algo similar:

“Ni presenten los miembros de su cuerpo al pecado *como* instrumentos de iniquidad, sino preséntense ustedes mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y sus miembros a Dios *como* instrumentos de justicia” (Ro 6:13).

Nos disciplinamos para que nuestros cuerpos no sean instrumentos de pecado, sino de justicia, santos y agradables a Dios. Nuestro sacrificio a Dios se hace con nuestros cuerpos vivos, buscando hacer todo, ya sea comer, beber o cualquier cosa que hagamos, para la gloria de Dios (1Co 10:31).

Una implicación de las instrucciones de Pablo en Romanos 12:1 es que la “adoración” no es simplemente algo que tiene lugar los domingos por la mañana en un sitio determinado durante un tiempo específico. La Biblia nos ordena que hagamos de la adoración colectiva parte de nuestras vidas (Heb 10:24-25), pero Romanos 12 tiene en mente algo más allá de ir a la iglesia. Nos está diciendo que toda nuestra vida es adoración. Todo lo que hagamos con nuestros cuerpos debe hacerse para el Señor, por Su causa y según Sus caminos. Como bien sabes, no hay nada que hagamos sin involucrar a nuestro cuerpo. Incluso nuestro pensamiento tiene lugar dentro de nuestro cuerpo, y en el siguiente versículo de Romanos 12, Pablo anima a sus lectores diciéndoles: “Transfórmense mediante la renovación de su mente”. Esto también es parte de nuestro sacrificio vivo.

En resumen, lo que hacemos con nuestros cuerpos *físicos* es nuestra adoración *espiritual*.

Para revisar la pregunta anterior: “¿Para qué sirven nuestros cuerpos?”. Espero que ahora puedas ver la respuesta: nuestros cuerpos están hechos para la adoración. Y todo lo que hagamos debe hacerse para traer gloria y honor a nuestro Creador.

### **Dominio fecundo**

Otra consideración importante al pensar en el propósito de nuestro cuerpo proviene de Génesis. Cuando el Señor crea a Adán y Eva, Moisés nos dice que “Dios los bendijo y les dijo: ‘Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla. Ejercen dominio sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todo ser viviente que se mueve sobre la tierra’” (Gn 1:28).

¿Qué tiene esto que ver con nuestros cuerpos? Bueno, todo. Porque esto llega al núcleo de nuestras responsabilidades como seres humanos. Debemos ser “fecundos y multiplicarnos” y “ejercer dominio” sobre el orden creado. Ambas partes de este mandato son tareas inherentemente corporales. Dios nos creó de modo que tanto multiplicarnos como ejercer dominio requieren el uso de nuestros cuerpos. Esta es una confirmación más de que nuestros cuerpos no son simplemente algo que *tenemos*, sino que son parte de lo que somos como humanos.

Como cristianos, estamos llamados a hacer más que ser fecundos y ejercer dominio, pero no hay menos que eso. Nuestros cuerpos, entonces, nos permiten ofrecer adoración

espiritual a Dios mientras obedecemos Sus mandamientos, incluido el llamado a dominar y multiplicarnos.

**Discusión y reflexión:**

1. ¿Para qué sirve tu cuerpo? ¿Cómo se relaciona su propósito previsto con cómo debemos y no debemos ver nuestros cuerpos?
2. ¿Cómo sería para ti ver toda la vida como adoración, y no solo el domingo por la mañana?

## Parte IV: Consideraciones de mayordomía

Una vez establecidas estas verdades fundamentales, es decir, que Dios nos creó como almas encarnadas con el propósito de adorarlo, y que el Hijo de Dios tomó carne humana para, entre otras cosas, afirmar la buena de nuestros cuerpos, ahora podemos recurrir a algunas cuestiones prácticas.

¿Cómo podemos administrar fielmente estos cuerpos dados por Dios? Quiero considerar algunas categorías cruciales. En el Edén, el Señor le dijo a Adán que “trabajara” y “cuidara” el jardín. Y esas dos categorías se corresponden bastante bien con la forma en que debemos administrar nuestros cuerpos.

### Trabajar el huerto: Entrenamiento corporal

Una señal de pensamiento inmaduro es cuando alguien solo puede clasificar las cosas en dos categorías: las más importantes o las que no son nada importantes. Lo que quiero decir es que hay todo tipo de asuntos teológicos que no son tan urgentes como la divinidad de Cristo y la autoridad de las Escrituras. Preguntas como éstas son, de hecho, las más importantes. Una pregunta menos importante, sobre la cual tengo una opinión firme, es “¿quién debe ser bautizado?”. Es una pregunta importante. ¿Es tan importante como la divinidad de Cristo? No. Pero eso no significa que carezca de importancia. Lo mismo ocurre con muchas cosas, y debemos poder clasificar o hacer triaje de los asuntos de importancia y considerarlos adecuadamente.

Pablo adopta este mismo enfoque con el tema del entrenamiento corporal. En su primera carta a Timoteo, Pablo escribe “disciplínate a ti mismo para la piedad; porque... la piedad es provechosa para todo, pues tiene promesa para la vida presente y *también* para la futura” (1Ti 4:7-8). No hay duda en la mente de Pablo de que disciplinarse para la piedad debería ser una prioridad en la vida de Timoteo y de todos los que lean la carta. La piedad tiene valor en esta vida y en la eternidad, y cualquiera que la descuide está optando por reducir su propia calidad de vida espiritual. Quizás hayas notado que no incluí el versículo completo. En ese espacio entre “porque” y “la piedad” están las palabras “el ejercicio físico aprovecha poco”.

Lee el versículo nuevamente, con todas las palabras incluidas: “Disciplínate a ti mismo para la piedad. Porque el ejercicio físico aprovecha poco, pero la piedad es provechosa para todo, pues tiene promesa para la vida presente y *también* para la futura”.

¿Qué es más importante, disciplinarse para la piedad o ejercitar físicamente nuestro cuerpo? ¡La piedad, por supuesto! Pero observa que Pablo no cae en la trampa de pensar que algo debe ser lo más importante o lo menos importante. En cambio, afirma que el entrenamiento corporal tiene “aprovecha poco”, es decir, tiene algo de valor.

Si el entrenamiento físico tiene algún valor, ¿qué significa eso para nosotros? Fácil: debemos entrenar nuestro cuerpo.

## ***Ejercicio***

No soy entrenador personal ni fisicoculturista, y el propósito de esta guía no es proporcionarte un plan de entrenamiento. Pero lo que sí quiero transmitir es que, dado que nuestros cuerpos deben ser administrados fielmente, entrenarlos tiene valor. Y ese tipo de entrenamiento será diferente para todos.

Cuando pienso en entrenamiento corporal, priorizo hacer cosas que disfruto, hacer algunas cosas que *debería* hacer y luego intentar aprovechar el tiempo al máximo. Por ejemplo, disfruto correr y nunca me he arrepentido de haber tomado la decisión de salir a correr. Hay algunas cosas que *debería* hacer y que van de la mano con correr, pero que no disfruto mucho, como estiramientos y ciertos ejercicios para cuidarme de lesiones. Y luego trato de aprovechar el tiempo al máximo planificando en qué pensar o escuchar mientras corro. La semana pasada salí a correr y aproveché el tiempo para generar un bosquejo de una lección que tenía previsto dar en mi iglesia. Así que disfruté la carrera y pude, por la gracia de Dios, mejorar el tiempo. También me gusta levantar pesas, no con el propósito de ganar mucha masa muscular, sino para evitar la atrofia y permitirme seguir corriendo. Los años han pasado, por lo que hay dolores y molestias que limitan la distancia que corro y cuánto levanto de peso, pero disfruto esas actividades y funcionan por ahora.

Lo que importa no es tanto lo *que* hacemos, sino *que* lo hagamos. Si queremos que nuestros cuerpos sean usados en la adoración espiritual (Ro 12:1), y queremos ejercer dominio fielmente (Gn 1:28), debemos prestar atención al entrenamiento corporal.

Antes de enumerar algunos de los beneficios del entrenamiento corporal, primero identifiquemos algunos de los posibles inconvenientes.

## ***Dos errores por evitar***

1. No debemos creer que podemos extender nuestras vidas más allá de lo que Dios ha ordenado soberanamente. Dios ya ha determinado la duración de nuestras vidas y ninguna cantidad de ejercicio va a cambiar eso. Tengo que recordarme esto con regularidad. En la providencia de Dios, las generaciones que me precedieron en mi familia no vivieron mucho. Entre mis dos padres y mis cuatro abuelos, solo una persona vivió más de 70 años, y tres de ellos no llegaron a los 60. También añadiría que el entrenamiento corporal no era una característica de muchas de estas vidas, por lo que en parte, una de mis motivaciones para mantenerme saludable es llevar un mejor estilo de vida que la de mis antepasados. Pero tengo que recordar que ninguna cantidad de ejercicio extenderá la cantidad de días que Dios ha designado para mí. Es un glorioso consuelo saber que “en Tu libro se escribieron todos Los días que *me* fueron dados, cuando *no existía* ni uno solo de ellos” (Sal 139:16). Antes de nuestro nacimiento, Dios ordenó con precisión cuánto tiempo viviríamos. Él ha fijado el día de nuestra muerte. Jesús hizo a Sus oyentes una pregunta que apunta a un

sitio similar: ¿Quién de ustedes, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?” (Mt 6:27). Así que, si alguien cree que puede prolongar su vida haciendo ejercicio, está equivocado. Aunque no podemos aumentar la cantidad de nuestros días, el ejercicio regular puede afectar la calidad de nuestros días.

2. Probablemente conozcas a alguien a quien le encanta hacer ejercicio y a quien le encanta que otras personas sepan que lo hace. En otras palabras, el entrenamiento corporal no se realiza en nombre de la mayordomía, sino de la vanidad. Esta clase de búsqueda no es la que agrada al Señor, porque no importa cuán fuertes o atractivos seamos, la Biblia nos dice que el valiente no debe jactarse de su poder (Jer 9:23) y que la belleza es vana (Pro 31:30). Todos somos propensos al egocentrismo y debemos tener cuidado de que nuestro entrenamiento corporal no se convierta en una expresión de este egocentrismo. De manera similar, existe la tentación de dedicar demasiado tiempo y energía a la tarea de mantenernos en forma. Sabes que ese es el caso cuando otras áreas de responsabilidad comienzan a sufrir por nuestra devoción al entrenamiento.

Los errores no son excusas para evitar el ejercicio, sino peligros que debemos conocer a medida que realizamos entrenamiento corporal. Los beneficios del ejercicio son tantos que superan con creces los riesgos. Consideremos algunos de ellos.

### ***Beneficios***

1. El ejercicio fomenta el autocontrol. Las Escrituras nos llaman repetidamente a practicar el dominio propio. Cuando Pablo le escribe a Tito y le dice cuán diferentes deben vivir las personas (mujeres mayores, hombres mayores, mujeres más jóvenes, hombres más jóvenes), el autocontrol está en todas las listas de virtudes. De hecho, ¡la única instrucción para los jóvenes es que sean prudentes, es decir, que tengan dominio propio (Tit 2:6)! Los Proverbios también llaman al autocontrol, advirtiéndonos que “*como ciudad invadida y sin murallas*  
Es el hombre que no domina su espíritu” (Pro 25:28).

¿Qué tiene esto que ver con el ejercicio físico? El entrenamiento corporal requiere autocontrol y lo fomenta. Requiere dominio propio porque para hacer ejercicio necesitarás planificar cuándo y dónde hacerlo. Es probable que tu agenda no tenga grandes espacios de tiempo para hacer ejercicio, por lo que deberás hacer que esas sesiones en verdad sucedan. Y habrá días en los que no tendrás ganas de hacer ejercicio, por lo que tendrás que gobernar tu espíritu en esos días (Pro 16:32). Por eso Pablo puede decir que “todo el que compite en los juegos se abstiene [usando dominio propio] de todo” (1Co 9:25).

Del mismo modo, el ejercicio fomentará el autocontrol. Lo que he descubierto que es cierto, y que probablemente sea cierto para la mayoría de las personas es que: el autocontrol y la disciplina en un área engendran autocontrol y disciplina en otras áreas. Conducirá a un uso más disciplinado del tiempo y, quizás, nos hará más conscientes de lo que comemos y cuánto dormimos.

2. La consecuencia es que el ejercicio desalienta la pereza. El perezoso tiene muchos planes, pero ninguna acción. Él o ella puede hablar de ponerse en forma y ejercer el autocontrol, pero siempre hay una excusa preparada para explicar por qué no es un buen momento. Simplemente comenzar una rutina de ejercicio, aunque sea modesta, es una excelente manera de tomar la ofensiva contra la pereza.
3. Hay una serie de beneficios físicos, mentales y emocionales que son ampliamente reconocidos. Esos beneficios incluyen ayuda física como aumento de energía, más control del peso y mejor sueño. Luego hay más beneficios mentales y emocionales, como ayudar a mantener un mejor estado de ánimo y mantener bajos niveles de estrés y ansiedad. Para mí, y supongo que para los demás, el ejercicio es una especie de multiplicador de tiempo. Lo que quiero decir es que, aunque toma tiempo de mi día hacer ejercicio, el aumento de energía me hace más eficiente y productivo después de hacer ejercicio. El ejercicio lleva tiempo, pero mejora la calidad del trabajo que hago cuando termino.
4. Los últimos beneficios que mencionaré son que, cuando cuidamos nuestro cuerpo mediante el ejercicio, somos más útiles para los demás.
  - a. Si tienes niños pequeños, es una bendición ser lo suficientemente ágil como para tirarte al suelo con ellos.
  - b. Tu cónyuge apreciará que tu cuerpo no decaiga antes de lo previsto.
  - c. Es probable que tu iglesia tenga formas en las que puedas servir físicamente. Por ejemplo, puede haber personas que necesiten ayuda para desplazarse en alguna ocasión. Y si bien tu horario puede darte una buena razón para no ayudar, no quieres que sea tu condición física la que te descalifique.

Hay más beneficios que estos, por supuesto, pero entiendes el punto. La pregunta es ¿cómo luce hacer ejercicio? ¿Puedes llevar a tu perro a más paseos? ¿Puedes entrenar al equipo de deportes de tus hijos? ¿Puedes conseguir una membresía de gimnasio de bajo costo? ¿Montar en bicicleta con tus hijos, caminar con tu cónyuge, hacer algunas flexiones y abdominales todas las mañanas? Dios no nos da un plan de entrenamiento y no requiere que nos convirtamos en gurús del *fitness*. Todo lo que pide es que seamos mayordomos fieles.

### **Discusión y reflexión:**

1. ¿Qué opinas de las enseñanzas de la Biblia sobre el entrenamiento corporal? ¿Era esto algo que habías considerado antes?
2. ¿Cuáles son tus propios hábitos de entrenamiento? ¿Haces algún entrenamiento? ¿Hay cambios que quieras hacer o deberías hacer?
3. Si haces ejercicio constantemente, ¿cuáles son sus principales motivaciones?

### **Cuidar del huerto: Alimento y sexo**

“¿O no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en ustedes, el cual tienen de Dios, y que ustedes no se pertenecen a sí mismos? Porque han sido comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen a Dios en su cuerpo y en su espíritu, los cuales son de Dios” (1Co 6:19-20).

No nos pertenecemos a nosotros mismos, sino a Dios. Y el propósito de nuestros cuerpos es traer gloria y adoración aceptable a Dios. ¿Qué tiene esto que ver con el alimento y el sexo? Mucho, de hecho.

Consideremos primero el alimento.

#### ***Alimento***

La Biblia, esa fuente de sabiduría y guía divinamente inspirada para todo lo relacionado con la vida y la piedad, dice mucho sobre el alimento. La verdad fundamental que enseña sobre el alimento es que es un regalo de Dios.

#### ***De Dios***

Nuestra provisión proviene de Él. Cuando Jesús enseñó a Sus discípulos cómo orar, incluyó la petición: “Danos hoy el pan nuestro de cada día” (Mt 6:11). Al enseñarnos a orar por nuestras necesidades diarias, Jesús busca orientar nuestros corazones y mentes a la verdad de que si vamos a tener necesidades diarias, Dios será quien provea para ellas.

Más adelante en ese mismo capítulo, Jesús nos enseña que nuestro Padre celestial se deleita en hacer precisamente eso, y por eso no debemos preocuparnos:

Por eso les digo, no se preocupen por su vida, qué comerán o qué beberán; ni por su cuerpo, qué vestirán. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo *más* que la ropa? Miren las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y *sin embargo*, el Padre celestial las alimenta. ¿No son ustedes de mucho más valor que ellas? (Mt 6:25-26).

Me aventuro a suponer que la mayoría de nosotros que hemos crecido en la cultura de la abundancia estadounidense no nos hemos preocupado por nuestra próxima comida. Nunca hemos estado lejos de una tienda de comestibles. Así que nuestra tentación probablemente no sea la ansiedad sobre si tendremos comida, sino la presunción de que

no necesitamos orar por ella. Y, sin embargo, la Biblia insiste en que la fuente de toda provisión es nuestro Padre celestial.

En el principio, Dios le dijo al hombre y a la mujer que les daba las plantas y los árboles que “les servirá de alimento” (Gn 1:29). Luego le dice a Noé en Génesis 9 que “todo lo que se mueve y tiene vida les será para alimento” (Gn 9:3). Dios creó los animales y las semillas que crecen para que podamos comer. El salmista nos dice que es el Señor quien “da pan a los hambrientos” (Sal 146:7), y que “a Ti miran los ojos de todos, y a su tiempo Tú les das su alimento” (Sal 145:15).

¿Cuál es la respuesta adecuada a esta verdad de que Dios es el dador de nuestro alimento? La respuesta adecuada es agradecerle. Pablo le escribió a Timoteo estas palabras que resultan inmensamente útiles para nuestro pensamiento sobre el alimento: “Porque todo lo creado por Dios es bueno y nada se debe rechazar si se recibe con acción de gracias; porque es santificado mediante la palabra de Dios y la oración” (1Ti 4:4-5). Que nuestras oraciones antes de las comidas reflejen esta verdad: que nuestra comida proviene de Dios y le debemos nuestro agradecimiento.

### Para nuestro deleite

La segunda manera de responder a la provisión de Dios es disfrutar lo que Él da. Salomón enfatiza esta respuesta a lo largo de Eclesiastés. Mira lo que enseña:

- No hay nada mejor para el hombre que comer y beber y decirse que su trabajo es bueno. Yo he visto que también esto es de la mano de Dios (Ec 2:24).
- Sé que no hay nada mejor para ellos que regocijarse y hacer el bien en su vida; además, sé que todo hombre que coma y beba y vea lo bueno en todo su trabajo, que eso es don de Dios (Ec 3:12-13).
- Esto es lo que yo he visto que es bueno y conveniente: comer, beber y gozarse uno de todo el trabajo en que se afana bajo el sol en los contados días de la vida que Dios le ha dado; porque esta es su recompensa (Ecl 5:18).
- Por tanto yo alabé el placer, porque no hay nada bueno para el hombre bajo el sol sino comer, beber y divertirse, y esto le acompañará en sus afanes en los días de su vida que Dios le haya dado bajo el sol (Ec 8:15).
- Vete, come tu pan con gozo, y bebe tu vino con corazón alegre, porque Dios ya ha aprobado tus obras (Ec 9:7).

¿Por qué Salomón insiste tanto en que disfrutemos de nuestra comida y bebida? Porque es un regalo de Dios para nosotros y honra al que lo da si disfrutamos lo que Él da. Un padre no se siente honrado cuando un niño abre un regalo y se queja de ello. Pero da alegría a la mamá y al papá el ver a su hijo abrir un regalo y deleitarse con él. Lo mismo ocurre con lo que Dios suministra para nuestra provisión. Recibe honor cuando le agradecemos y disfrutamos del regalo.

Otra razón por la que Salomón pide alegría es que es una excelente manera de cultivar el contentamiento. Si estamos ocupados disfrutando de los regalos que Dios nos ha dado, ¿sabes lo que no estamos haciendo? No estamos deseando tener los dones de otra

persona y no nos quejamos en nuestro corazón por lo que no tenemos. Estamos contentos y hay una gran ganancia en el contentamiento.

En caso de que pienses que hemos perdido la noción de nuestra preocupación por la mayordomía, no es así. La gratitud y el disfrute son parte de cómo administramos nuestros cuerpos. Pero para que no termines esta guía sin saber qué hacer con los alimentos, dediquémosle algo de tiempo.

Si realmente creemos que nuestros cuerpos no nos pertenecen, afectará lo que elegimos comer. Si fueras responsable de garantizar que otra persona tuviera hábitos alimenticios buenos y saludables, pensarías y te preocuparías por cómo alimentarlo. Y, sin embargo, muchos de nosotros, incluido yo mismo, no incorporamos ese pensamiento y cuidado en nuestra dieta. Esto es un error porque, como sabemos, nuestros cuerpos no nos pertenecen; estamos cuidando un cuerpo que nos ha sido confiado.

Dije arriba que no soy entrenador físico. Mucho menos un nutricionista. No soy lo que algunos llaman un “entusiasta de la gastronomía” y disfruto del helado. Hasta hace poco, una de mis motivaciones para hacer ejercicio era que me permitía comer lo que quisiera. Desde entonces me di cuenta de que este puede no ser el mejor enfoque para la dieta y el ejercicio. Entonces, mi propia práctica incluye límites sobre cuándo como (ayuno intermitente ocasional) y cuánto como (control general de porciones). Además de esas cosas simples, me ha beneficiado ser más consciente de la cantidad de alimentos procesados y azúcar que contiene un alimento. Si deseas un análisis detallado de esas cosas, no soy la persona adecuada para proporcionártelo. Pero hay muchas investigaciones que nos animarían a comer alimentos más naturales y menos procesados de los que hoy consumimos.

Al igual que con el ejercicio, esto será diferente para cada uno. Dado lo comunes que son las alergias e intolerancias alimentarias, no habrá una solución única para todos. Pero el llamado a cuidar nuestros cuerpos es un llamado a ser conscientes de que nuestros cuerpos no son nuestros, y a proteger el templo de nuestro cuerpo cuidando nuestra dieta.

## ***Sexo***

Para comprender mejor lo que significa ser fiel a Dios en el área sexual, te animo a leer la excelente guía de estudio de Shane Morris sobre ese tema. Pero para nuestros propósitos, déjate guiar por la exhortación de Pablo: “El cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor, y el Señor es para el cuerpo. Y Dios, que resucitó al Señor, también nos resucitará a nosotros mediante Su poder. ¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo?” (1Co 6:13-15).

Permíteme repetirme una vez más, tu cuerpo no te pertenece. Le pertenece al Señor. Una forma en que alguien rechaza esa verdad es mediante la inmoralidad sexual. Dios creó el sexo y, como todo lo que hizo, lo creó bueno. Pero quizás más que cualquier otra cosa en toda la creación, el sexo ha sido estropeado por el pecado. En nuestra cultura abunda la confusión cuando se trata de sexo. Si quieres administrar tu cuerpo fielmente

y brillar como luz en una generación pervertida, huye de la inmoralidad sexual y busca la piedad. Es una tragedia que la búsqueda de la castidad fuera del matrimonio y de la fidelidad dentro del mismo sea anormal, pero ese es el estado actual de las cosas.

Pero es mucho mejor nadar contra la corriente con el favor de Dios que seguir la corriente y terminar destruido. ¿Cómo se siente administrar tu cuerpo y nadar contra la corriente? Incluye:

- Dejar la pornografía y mantenerse alejado de ella (Mt 5:27-30).
- Aprender a controlar tu cuerpo (1Ts 4:3-8).
- Ser fiel a tu cónyuge (Mt 5:27-32).
- No codiciar el cónyuge de otro (Ex 20:17).
- Negar los impulsos y actividades sexuales con personas del mismo sexo (Ro 1:26-27).
- Mantener honorable el lecho conyugal (Heb 13:4).

Éste es un bosquejo aproximado del camino hacia la fidelidad sexual y es un buen punto de partida. Hay mentiras escurridizas a nuestro alrededor que nos dicen que Dios realmente no ha dicho estas cosas, y que si vivimos según estas palabras, nos robarán el gozo y el placer que merecemos. Esas son mentiras que debemos rechazar. El camino de la fidelidad es el camino hacia una conciencia limpia y una alegría plena. Así que ejerce la mayordomía tu cuerpo dedicándote por completo al Señor. Tu cuerpo es Suyo.

### **Discusión y reflexión:**

1. Describe tu relación con la comida. ¿Piensas que la comida es simplemente un combustible para tu cuerpo o algo que puedes disfrutar? ¿Estás más inclinado a preocuparte por el alimento o a presumir de la provisión? ¿Hay cambios que crees que deberías hacer en tus hábitos alimenticios?
2. ¿Hay cosas en tu vida que están en conflicto con el esquema general de fidelidad sexual descrito anteriormente? Si es así, ¿qué es necesario cambiar?

## **Parte V: Más consideraciones sobre la mayordomía**

Hemos cubierto algunas de las grandes categorías de mayordomía del cuerpo, pero hay otras consideraciones a las que vale la pena prestarles atención. Uno es un recordatorio positivo, el otro una advertencia.

### **Llevar tu cuerpo a la iglesia**

Una de las mejores cosas que puedes hacer mientras ejerces la mayordomía de tu cuerpo es ir a la iglesia. Si estás leyendo esta guía práctica, probablemente ya sepas que es bueno adorar con otros creyentes en el día del Señor. ¿Pero sabes que es algo que Dios ordena? El Espíritu Santo inspiró al autor de Hebreos a escribir: “Consideremos cómo estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras, no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos *unos a otros*, y mucho más al ver que el día se acerca” (Heb 10:24-25).

Para que podamos estimular a otros creyentes al amor y a las buenas obras, no debemos descuidar el “congregarnos, como algunos tienen por costumbre”. El acto de reunirnos requiere que nuestro cuerpo esté los domingos en un lugar específico y no en otro sitio. Estarás en algún lugar el domingo por la mañana, la pregunta es si será en la iglesia o en otra parte.

La tecnología que permite a las personas transmitir en vivo los servicios de adoración y escuchar sermones en línea puede ser una bendición. En mi iglesia, es común que los miembros utilicen la transmisión en vivo cuando están enfermos o fuera de la ciudad. También tenemos un podcast donde publicamos sermones y los ponemos a disposición de todos. Creemos que son buenas cosas para ofrecer al servicio de nuestros miembros y forasteros. Pero lo que puede ser un problema es cuando alguien ve una transmisión en vivo o escucha un podcast como un reemplazo de reunirse físicamente con otros cristianos en la iglesia.

Sin duda, una transmisión en vivo puede resultar alentadora e instructiva. Pero también nos anima a pensar en nuestras iglesias como un producto para consumir en lugar de la familia de Dios y el cuerpo de Cristo, donde debemos servir y adorar al Señor Jesús con Su pueblo. Cuando nos reunimos físicamente, tenemos el beneficio de escuchar a otros miembros alzar la voz en canciones, podemos escuchar los maravillosos sonidos de los bebés que lloran y el pasar de las páginas de la Biblia, escuchamos la predicación de la Palabra y tenemos oportunidades de tener comunión antes y después del servicio con el pueblo de Dios. Ninguna de esas cosas se puede replicar en línea.

Entonces, por favor, ve a la iglesia. Si no eres parte de una iglesia o actualmente eres parte de una iglesia que no predica el evangelio ni enseña todo el consejo de Dios, tal vez este sea el momento de un cambio. Tu cuerpo estará en algún lugar los domingos por la mañana; ¿por qué no hacer que sea una prioridad estar físicamente presente en una iglesia saludable que honre a Dios?

## **Dejar tu teléfono**

Esta guía de estudio no trata sobre la mayordomía de la tecnología, por lo que no profundizaré en este punto. Si tienes ojos y has estado en público en algún momento durante la última década, habrás notado la ubicuidad del teléfono inteligente. Y, como la mayoría de la tecnología, sus capacidades son asombrosas y absolutamente pueden usarse para el bien.

Pero el apego a nuestros teléfonos también tiene un efecto adormecedor y deshumanizante. Por un lado, monopoliza nuestra atención mientras estamos en ello. Y si estamos en una habitación con otras personas, hablar por teléfono es una mala mayordomía de nuestra presencia física. Y luego está el contenido de nuestros teléfonos, que puede consumir nuestro tiempo y concentración de tal manera que nuestro “mundo” en línea sea más real y nos afecte más que el mundo en el que reside nuestro cuerpo. Queremos buscar la moderación en el uso de toda la tecnología, incluidos nuestros teléfonos. Pueden ser servidores increíbles, pero cuán rápidamente se convierten en mucho más que eso en nuestras vidas.

## **¿Pero que acerca de?**

Vivimos de este lado de Génesis 3, y uno de los efectos de la caída es que no todo en el cuerpo funciona como debería. Todos conocemos a personas que nacieron con un defecto físico o que han sufrido una lesión grave que cambia la forma en que se ve la mayordomía fiel.

Nuestro Dios es soberano y bueno, y todo lo que hace es correcto. Nunca ha ocurrido ningún daño o defecto fuera de su amorosa providencia, y Él no exige de nosotros cosas que no podamos hacer. Lo que requiere es que seamos fieles con lo que nos ha dado. Y es paciente y amable más allá de lo que podamos imaginar.

Todos sentimos los efectos del pecado en nuestros cuerpos en un grado u otro. El hecho de que experimentemos decadencia y que muramos es un efecto del que nadie escapa. Y antes de morir existe la posibilidad de padecer enfermedades, dolencias, cáncer, accidentes, lesiones y más. Nuestros cuerpos son parte del orden creado, y la caída del hombre hundió no solo nuestra estructura moral, sino también nuestra estructura física. El apóstol Pablo dice que “la creación fue sometida a vanidad” en la caída, y nos unimos a toda la creación para gemir y esperar “la redención de nuestro cuerpo” (Ro 8:20, 23). Incluso mientras buscamos ejercitar la mayordomía en estas vasijas de barro, nuestra esperanza está en su restauración final.

## **Discusión y reflexión:**

1. ¿Cómo es tu participación en tu iglesia? ¿La asistencia es un hecho para ti o podrías crecer en esta área?

2. ¿Cómo es tu relación con la tecnología? ¿Eres capaz de mantenerla en el lugar que le corresponde o invade tu vida de forma poco saludable?

## Conclusión: La eternidad

¿Cómo crees que será el cielo? ¿Te imaginas una existencia fantasmal, flotando en una nube mientras tocas el arpa? ¿O te imaginas existiendo eternamente como un espíritu que habita con Dios?

La Biblia enseña que resucitaremos de entre los muertos y entraremos en la nueva creación. Moraremos con Dios para siempre como seres físicos con cuerpos restaurados y glorificados. El apóstol Pablo presta amplia atención a esta increíble verdad.

Al explicar cómo será la resurrección de los muertos, Pablo dice que “se siembra un *cuerpo* corruptible, se resucita un *cuerpo* incorruptible; se siembra en deshonra, se resucita en gloria; se siembra en debilidad, se resucita en poder; se siembra un cuerpo natural, se resucita un cuerpo espiritual. Si hay un cuerpo natural, hay también un *cuerpo* espiritual” (1Co 15:42-44).

Cuando muramos, iremos a estar con el Señor. En ese estado intermedio, esperaremos el llamado de Dios cuando resucitemos. Así como Jesús estuvo afuera de la tumba de Lázaro y le ordenó que saliera, así lo hará con Su pueblo. Pablo resume cómo será más adelante en el mismo capítulo cuando dice que “la trompeta sonará y los muertos resucitarán incorruptibles, y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad” (1Co 15:52-53).

Nuestros cuerpos serán una continuación del cuerpo que administramos ahora, pero una versión glorificada. Moriremos en nuestro cuerpo actual, y este cuerpo natural, perecedero, deshonroso, débil y que buscamos ejercitar en mayordomía, resucitará impercedero, glorioso, poderoso y espiritual. Y no habrá enfermedad ni tristeza, ni heridas ni dolencias, ni defecto en nuestro cuerpo que debamos administrar con cuidado. Y no habrá ninguna tentación de satisfacer nuestros apetitos y nuestra pereza.

¡Qué bueno será! Habitaremos en nuestros cuerpos resucitados para siempre, en la presencia de nuestro Señor encarnado y resucitado. Hasta entonces, sírvele con tu cuerpo.

Matt Damico es el pastor de adoración y operaciones de la Iglesia Bautista Kenwood en Louisville. Es coautor de *Reading the Psalms as Scripture* [*Leyendo los Salmos como la Escritura*] y ha escrito y editado para varias publicaciones y organizaciones cristianas. Él y su esposa, Anna, tienen tres hijos increíbles.